

Drog- és alkohol prevenciós program

„Humán szolgáltatások fejlesztése
a Kunszentmártoni Járásban”
EFOP-1.5.3-16-2017-00074



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Tartalomjegyzék

Modernkori függőségek, szenvedélyek	3
Szenvedélybetegségek formái	4
Drog prevenció	5
Mi a drog?	5
Hatékony prevenció=komplex beavatkozás	5
A drogokról	6
A marihuána	7
A szipuzás	8
Ecstasy	9
Gina	10
A drogfüggőség tünetei	11
A drogfüggőség kezelése	11
A drogfüggőség gyógyulási esélyei	11
Szövődmények	11
Alkohol prevenció	12
Mi az alkohol?	12
Az alkohol hatása a májra	12
Az alkohol hatása az agyra	13
Az alkohol hatása a szexuális tevékenységre	14
Az alkohol hatása a terhes nőkre	14
A rendszeres alkoholfogyasztás következményei	14
Középiskolások alkoholfogyasztási szokásai	15
Az alkohol akut egészségkárosító hatásai	15
Az alkohol-fogyaszták szociális mintája a WHO szerint	16
Hol kezdődik az alkoholizmus?	16
Az alkoholbetegség okai	17
Az alkoholizmus gyógyítása	17
Felhasznált irodalom	18
Lelkiségegy telefonszolgálat	19

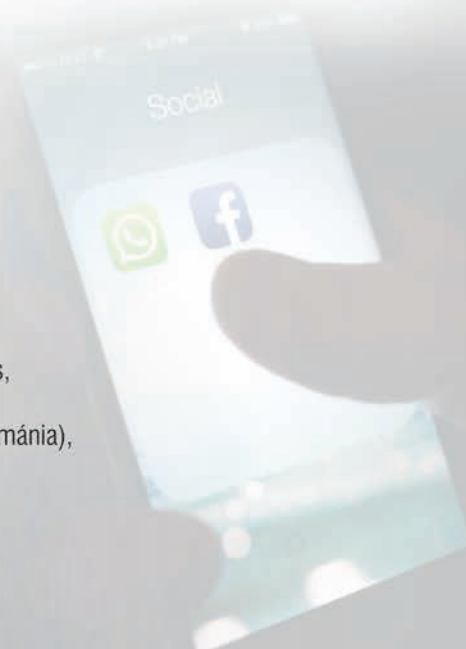


Modernkori függőségek, szenvedélyek¹

Világszerte egyre több ember érintett az alább felsorolt függőségek tekintetében. Ezek az emberek nagyon ragaszkodnak függőségeik tárgyához. Az alkoholisták az italához, a drogosok az adagjához, a dohányosok a cigarettájához.

Függőségek, szenvedélyek:

- alkoholizálás,
- dohányzás,
- drog használat,
- játékszenvedély,
- elektronikus függőségek:
 - játékgépek,
 - tévzés/DVD-zés,
 - számítógépezés,
 - internetezés,
 - mobiltelefonálás,
- diplomák halmozása iránti készletesség,
- edzésfüggők, edzési láz (exorexia),
- vásárlási láz, lopáskényszer (kleptománia), gyűjtögetési kényszer,
- adrenalin függők (extrém sport).





Szenvedélybetegségek formái⁷

Szerekkel kapcsolatos szenvedélyek

Legális szenvedély: dohányzás, alkohol, gyógyszerfogyasztás, kávé.

Illegális szenvedély: opiátok, cannabinoidok, kokain, pszichomotoros stimulánsok, dizájner drogok.

Nem szerekkel kapcsolatos szenvedélyek és impulzusok

Viselkedési szenvedélyek: Játékszenvedély, vásárlási kényszer-, gyűjtögetési szenvedély, pirománia, kleptománia, egyéb impulzusok.

Hatásuk alapján¹¹

- Lassítók: alkohol, nyugtatók, opiátok,
- Gyorsítók: nikotin, extasy, kokain, speed,
- Hallucinogének: kannabisz származékok, LSD.



Drogprevenció

Mi a drog?¹¹

Minden olyan növényi vagy szintetikus eredetű anyag, amely a szervezetbe kerülve megváltoztatja annak működését, illetve annak több funkcióját. Megváltozik az egyén közérzete, hangulata és a viselkedése. A drogok rendszeres fogyasztása pedig a megszokás révén függőséghez vezet.

Hatékony prevenció = komplex beavatkozás⁴

A kutatások egyértelműek, a drogterjedés megszüntetése és a szerhasználó fiatalok támogatása érdekében jól fókuszált iskola- és családcentrikus prevenciók beavatkozásokra van szükség, amely

- növeli a diákok drogokkal kapcsolatos ismereteit;
- erősíti a diákok döntéshozatali képességét;
- fejleszti önbecsülésüket és a kortársnyomásnak való ellenállást;
- mind a tanárt, mind a szülőt bevonja az egyéni és családi megelőzésbe, szemléletformálásba;
- hangsúlyt helyez a szülő-gyermek kapcsolat erősítésére;
- támogatja a gyenge tanulók iskolai beilleszkedését, illetve a pályaválasztást;
- erősíti az iskolai közösséget és az iskolán kívüli szabadidős elfoglaltság hasznosságát.



A drogokról⁵

A drogok egyre népszerűbbek a fiatalok körében: a tinik közel harmada fogyasztott már tiltott szert életében.

A legnépszerűbbek ebben a korcsoportban:

- marihuána,
- szzipuzás,
- partidrogok (pl. speed, ecstasy).

A drogokat nem véletlenül tiltják: rendkívül veszélyesek, hatásuk kiszámíthatatlan, hiszen mindenki másképp reagál rájuk. A legtöbb drogra nagyon könnyű rászokni, akár már egy alkalom után is! A drogfüggőség pedig nem csak a testet teszi tönkre, de a lelket és a szellemet is, aki drogfüggővé válik, elesik a sikeres élet lehetőségétől!



A tinédzsereket veszélyeztető legfontosabb drogokról¹⁶

A marihuána

Ma Magyarországon a fiatalok körében legelterjedtebb drog a marihuána.

Használata

Cigaretteként (joint) vagy (vízi)pipában elszívják (bong), többnyire dohánnyal keverve, de ételekbe keverve, esetleg teaként fogyasztják.

Hatása

Egy füves cigaretta hatása általában percekben belül érezhető, a süteménybe süített verzió kicsit lassabban fejti ki hatását. Rendszeres használata lelki függéshez vezethet, de fontos információ, hogy a használók nagy része csak alkalmi és nem lesz soha kényszeres használó. Átlagos dózisban alkalmazva szájszárazság, mozgás- és egyensúlyzavarok jelentkeznek, növekszik az éhségérzet, jelentősen csökkennek a reflexek, a vizuális, hallási, látási érzékek felélnkülnek, és feldobottságot, jókedvet tapasztalnak a fogyasztók. A rövid távú hatások két-három óra alatt elmúlnak, de az elfogyasztott drog mennyiségétől, a THC erejétől, valamint az egyéb hozzákevert kábítószerektől függően tovább is tarthatnak.

Túladagolás tünetei

Hányás, szorongás, zavartság, pánik, hallucinációk.

Veszélyei

Füves cigaretta formájában erősen károsítja a tüdőt, torokfájás, légcsőhurut léphet fel. A marihuánát használóknál a rövidtávú memória és a tanulási készségek is gyengülhetnek, de a szer kiürülésével a szervezet regenerálódhat. A rendszeres (napi) használat az iskolai teljesítményen is meglátszik, enerváltságot okoz és növelheti a mentális betegségek kialakulásának veszélyét. Alkoholfogyasztás után használata könnyen vezet rosszuléthez, hányáshoz. Gátolja az immunrendszer működését.⁸ Ha rosszuléetet okoz, fontos a folyadék és cukor (édesség) bevitele!



A szipuzás

A szipuzás lényege, hogy az adott vegyszert valamilyen hordozóra (pl. rongy) vagy hordozóba (pl. nejlonzacskó) juttatják, majd a keletkező gőzöket belélegzik, mintegy inhalálják. A szipus környezetében számos jel utalhat káros szenvedélyére. Az üres flakonok, nejlonzacskók, festék vagy ragasztófeltos rongyok mind-mind gyanúsak lehetnek.

Hatása

Mivel az oldószerek az orron keresztül gyorsan a tüdőbe és a keringésbe kerülnek (illetve az orr nyálkahártyájáról is felszívódik egy részük), és másodpercek alatt az agyba jutnak, a „fogyasztók” hamar hallucinálni kezdenek, viselkedésük pedig a hallucinációjuk fajtájától függően lehet eufórikusan boldog vagy éppen kimondottan agresszív. Hatásmechanizmusát nem lehet olyan egyértelműen leírni, mint az egyéb drogokét, hiszen nem egy konkrét szerről, hanem egy egész „szer-családról” van szó, és az sem mindegy, hogy ki, mennyi ideje és mire használja.

Túladagolás tünetei

Gyakori a fulladásos halál, amikor a "szipus" úgy próbál még koncentráltabb szippantáshoz jutni, hogy a fejére húzza a hígítót tartalmazó zacskót, mivel azonban a belélegzett szerves oldószerek nagy koncentrációban bénítják az agy légzőközpontját, ráadásul a zacskóban elfogy az oxigén, a légzés leállhat, és az áldozat megfullad.

Veszélyei

Fizikai hatások: Az oldószerek az orron keresztül gyorsan a tüdőbe, majd onnan a véráramba, végül az agyba kerül. Mivel a szerves oldószerek zsírszövetekben oldódó molekulákat tartalmaznak, ezért nagymértékben roncsolják a sejtmembránokat, így például az agy idegsejtjeit is. Ezért a rendszeres szipuzás gyors és visszafordíthatatlan agykárosodáshoz vezet. Gyakori még a máj- és vesekárosodás: egy tíz éves "szipuzó" ember mája olyan állapotban lehet, mint egy hetvenéves alkoholistaé. A testi tünetek ezeknek megfelelően széles skálán mozognak: hányinger, reszketés, rossz közérzet, bizonytalan mozgáskoordináció, remegés, alhasi fájdalmak, idegyulladás, apátia. A szívritmus felborul, a pulzus szabálytalan, előfordulhat hirtelen szív-megállás is.

Pszichológiai hatások: A szerves oldószerek okozta hallucinációk veszélyes viselkedésekhez, a kockázatok nem megfelelő felméréséhez vezethetnek.



Ecstasy

Az ecstasy az egyik legismertebb partydrog, amelyre viszonylag könnyű rászokni és komoly veszélyeket rejt.

Hatása

Jókedvet, extatikus boldogságot okoz, mivel az agyban szerotonint és dopamint szabadít fel. Alkalmazása melegségérzettel jár, megnöveli az érzékenységet, szédülést és hányingert is okozhat, de ez utóbbiak gyorsan elmúlnak. Nem véletlen, hogy a (sokszor monoton) partyzenék élvezhetőségének növelésére használják, így transzállapotot eredményez. A feldobottságérzet erősödő hullámokban tör rá a használóra, és hatása 4-6 órán át ki is tart. A szervezet védekező mechanizmusait (éhség-, szomjúság-, fáradtságérzet) kikapcsolja, emeli a testhőmérsékletet, többszörös szív-, vese- és májterhelést idéz elő. Hosszú távon máj-, vese- és agykárosodást okoz, de jelentkezhetnek szexuális és alvászavarok, pánikbetegség, paranoiás, téveszmés tünetek, és a nőknél növekszik a spontán vetélések és koraszülések esélye.

Könnyű hozzászokni, ezért a felhasználók egyre többet igényelnek belőle a kívánt hatás eléréséhez. Ahogy a szer ürül, fáradtság és kimerültség lép fel, de számítani lehet a hangulatingadozásra is.

Túladagolás tünetei

Pánikroham, szorongás, keringési zavarok, fokozott szívdobogás, vérnyomás-emelkedés, hallucinációk, légzési elégtelenség, kóma. Az illegális előállítás miatt az ismeretlen szennyezőanyag-tartalom tovább növeli a mérgezés veszélyét.

Veszélyei

Az ecstasyhoz köthető halálesetek leggyakoribb oka a túlmelegedés, vagyis hyperthimia. Mivel megzavarja a szervezet hőháztartását, könnyen túlmelegedhet a használó, különösen, ha táncol, testmozgással, alkoholfogyasztással is növekszik testhőmérséklete. Ezért fontos, hogy tánc közben a használó időről időre pihenjen, hagyja lehűlni a szervezetét és pótolja a folyadékvesztéséget.



Gina

Italba csepegtetve, szájon át kerül a szervezetbe. A használó gyakran nem is tud arról, hogy drog került a poharába. **Főleg a lányok vannak kiszolgáltatva!** Kis adagban euforikus hatást idéz elő. Nagyobb mennyiségben (4-5 csepp, körülbelül 0,2 ml) ájulást, eszméletvesztést okoz. Akinek a szervezetébe kerül, gyakran pár óra múlva ébred csak fel és semmire sem emlékszik.

Túladagolás tünetei

A 0,2 ml-nél nagyobb dózis, illetve, ha alkohollal keverik a szert, életveszélyes állapotot okozhat, a légzés lelassul és sajnos gyakran halálhoz vezet.

Veszélyei

A már kisebb mennyiség rosszulléthez, ájuláshoz vezet, az ezt követő időszak pedig teljesen kiesik, ébredés után sem tudunk visszaemlékezni. Legnagyobb veszélye, hogy a fogyasztó elveszti az önkontrollt. Könnyen túladagolható, ami végzetes.

Megelőzés

Az, hogy a szórakozóhelyen valaki Ginát csepegtessen a poharunkba, megelőzhető például úgy, hogy üveges italt veszünk, amit a pincér előtünk nyit csak ki!



A drogfüggőség tünetei⁶

Jellemző tünet az állandó sóvárgás, az addiktív keresés, mely a szenvedélybetegekre jellemzően az egész személyiséget átalakítja. Ugyancsak tipikus szimptóma a magatartásváltozás, a hazudozás, a családtól való eltávolodás, az elhanyagolt megjelenés, a sajátos öltözködés, a piercingek és tetoválások megjelenése, majd a testi leromlás, a pupillák tágulása vagy szűkülése, a visszahúzódó vagy agresszív, impulzív, paranoid megnyilvánulások. Ugyancsak intő jel lehet különböző tárgyak eladása, a pénzlopás. A folyamat rosszabbodását a rendőrségi, kriminális ügyek is jelzik.

A drogkezelés mottója:

A drog helyett nincs semmi, a drog van valami helyett.

A drogfüggőség kezelése⁶

Ha tehát a kezelés során megtalálják a "valamit", van remény a felépülésre. Az ugyanakkor tény, hogy **szenvedélybetegségből meggyógyulni nem lehet**, de absztinencia, illetve a drogfogyasztás jelentős csökkentése elérhető. Ez egy hosszadalmas folyamat, melynek első lépése lehet a környezetből való kiemelés, kórházi diverzifikálás. Ha viszont ezt nem követi speciális rehabilitáció - fél-egyéves időtartammal - akkor a visszaesés szinte 100 százalékos.

A drogfüggőség gyógyulási esélyei⁶

A felépülők aránya már akkor jónak mondható, ha a kezelték felénél tartós, azaz több éves absztinencia érhető el.

Szövődmények⁶

A legnagyobb veszélyben az úgynevezett problémás fogyasztók vannak, azaz az intravénás használók, illetve az úgynevezett kemény drogot - heroint, kokaint - fogyasztók. Náluk nagyon elterjedt a hepatitisz C vírusfertőzés, illetve magas a HIV-vírusfertőzés veszélye. Magas az öngyilkosságok előfordulási aránya, pszichotikus zavarok, a depresszió és a szorongásos kórképek is.



Alkohol prevenció

Mi az alkohol?

Az alkohol egy drog¹.

A depresszánsok (nyugtatók) közé sorolják, ami azt jelenti, hogy lassítja az életfunkciókat, azaz összefolyó beszédet, bizonytalan mozgást, érzékelési zavarokat és gyors reagálásra való képtelenséget eredményez.

Az alkohol hatása a májra²

Az alkohol háromféle májkárosodást okozhat:

Zsír felhalmozódást (zsírmájat).

A zsírmáj általában nem okoz tüneteket. Az ilyen emberek körülbelül egyharmadában a máj megnagyobbodott, és időnként érzékeny lehet.

Májgyulladás (alkoholos hepatitisz).

Az alkoholos májgyulladásban szenvedőkben láz, sárgaság, valamint emelkedett fehérvérsejtszám jelentkezik, és a májuk megnagyobbodott, fájdalmas és érzékeny lehet. A bőrön pókszerű vénák alakulhatnak ki.

Súlyos hegesedés (cirrózis), májszuger.

Előfordul, hogy a cirrózisos betegeknek csak kevés panaszuk van, és lehet, hogy ugyanazok a tünetek, mint az alkoholos májgyulladásban szenvedőknek. Nekik szövődményeik is lehetnek: emelkedett vérnyomás a portális vénában (abban a vénában, ami a belekből a májba viszi a vért), lépmeagnagyobbodás, hasúri folyadékgyülem (aszцитез), májelégtelenség okozta veseelégtelenség, zavartság és májrák.

Az egyetlen hatékony kezelés az ivás abbahagyása.



Az alkohol hatása az agyra

Az ittas ember legelőször úgy érzi, hogy minden egyszerűbb, mint amilyen volt, hogy a problémák elolvadnak és eltűnnek, hogy a nyelve könnyebben forog. Mindent, amit mond elmésnek és okosnak tart. Többet nem szégyenlős, nem fél a környezetétől és nem fél a beszélőtársaitól, akikhez szabadon csatlakozik.

Végül lassan meg is tetszik saját magának az új szerepben, egy új én-ben, akit idáig nem ismert és aki talán jobban tetszik neki az előbbi józan és normális én-jétől.

Ha az ivás folytatódik, akkor a bírálás teljesen lecsökken és helyet ad a goromba, elfogadhatatlan viselkedésnek, és az illető egy nevenséges – szájalmas teremtéssé válik.

Az alkohol kóros mennyiségű fogyasztása az emésztőrendszer összes szintjét károsítja. **A szájüreg, a gége, a nyelőcső, a gyomor, a máj és a hasnyálmirigy rosszindulatú daganatos betegségeinek** kockázatát jelentősen emeli. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása okolható a szájüregi és gégerákok 50 százalékaért, a nyelőcsőrákok 75, az elsődleges májrákok 35 százaléka kialakulásáért. Az alkohol felső tápcsatornai vérzést okozhat. A krónikus alkoholfogyasztás fő okozója lehet még a gastritisek, a gyomorfekélyek, a hepatitisz, a zsírmáj, a májzsugor és a hasnyálmirigy-gyulladás kialakulásának. Nagy mennyiségű egyszeri alkoholfogyasztás akut gastritist, akut hepatitist és akut pancreatitist válthat ki. A májzsugor rettegett kísérője a nyelőcső falában futó vénák kitágulása, megrepedése, mely gyakran halálos kimenetelű.



Az alkohol hatása a szexuális tevékenységre⁸

Az alkoholisták szexuális tevékenysége nagymértékben beszűkül, az emlő megnövekedik a férfiaknál, heresorvadás és impotencia alakulhat ki. A nőknél sikertelen peteérést, spontán vetélést okozhat.

Az alkohol hatása a terhes nőkre⁸

Terhes anyák nagymérvű alkoholfogyasztása koraszülést és/vagy a magzat károsodását okozza. Az újszülött testtömege alacsony, hossza jelentősen elmarad az átlagostól, méhen belüli retardáció jelei figyelhetők meg. Nem ritka az agy méretbeli növekedésének elmaradása, mely akár életképtelenséget is okozhat. Legtöbbször 60-as IQ-nak megfelelő mentális retardáció jelentkezik. Ezeknél a gyermekeknél a későbbiekben testi rendellenességek, illetve pszichés és magatartásbeli zavarok is felléphetnek.

A rendszeres alkoholfogyasztás következményei⁸

Az alkoholbetegekre a szenvedélybetegség összes viselkedésbeli eltérése jellemző, kezdve a szer felkutatásának központi szerepétől az érzelmi élet elsivárosodásáig. A személyiség súlyos torzulása következik be. Alkoholisták körében gyakori a depresszió (mint kiváltó ok és mint következmény is), az öngyilkosság (melyek az átlagosnál nagyobb arányban lesznek befejezettek). Felléphet alkoholos pszichózis, mely a megfelelő pszichiátriai kórkép jellegzetességeit hordozza, gyakori hallási hallucinációkkal, melyek üldöztetési jellegűek és a beteg agresszív vagy paranoid viselkedését válthatják ki.



Középkorúak alkoholfogyasztási szokásai¹⁵

A 18 év alattiak alkoholfogyasztása komoly családi, iskolai, társadalmi, reputációbeli, önértékelési és egyéb problémákat okozhat.

A túl fiatalon kezdődő alkoholfogyasztás gyakran kapcsolódik vagy okozója például az alábbi problémáknak:

- romló iskolai teljesítmény, bukás,
- iskolakerülés,
- lopás és más törvénytörő magatartás,
- autóbalesetek,
- egyéb balesetek,
- védekezés nélküli szex,
- túlzott kockázatvállaló viselkedés,
- öngyilkosság.

Mindezek mellett az, hogy az alkohol milyen hatást gyakorol a fejlődésben lévő agyra, nem teljesen ismeretes. Egyes tanulmányok szerint a kiskorúak alkoholfogyasztása az agyi fejlődés károsodását is eredményezheti.

Az alkohol akut egészségkárosító hatásai¹⁴

Véletlen balesetek

- etanol, metanol mérgezés,
- közlekedési balesetek,
- elesés,
- kihűlés,
- fulladás,
- munkavégzés közben balesetek,
- lőfegyver használat,
- beszorulás valahova, nekiütődés valaminek.

Erőszakos cselekedetek

- öngyilkosság,
- gyújtogatás,
- verekedés,
- nemi erőszak,
- bántalmazás,
- életellenes cselekedetek.



Az alkohol-fogyasztók szociális mintája a WHO szerint¹⁴

- **absztinensek:** nem fogyasztanak alkoholos italokat
- **szociális ivók:** főleg társaságban isznak, az ivás célja nem a részegség, bár időnként ez is előfordul,
- **nagyivók:** rendszeresen és sokat isznak, gyakran lerészegednek, közéjük tartoznak a „probléma-ivók”, akik nem rendszeresen, de önkontroll nélkül isznak, hogy a gondjaiktól megszabaduljanak (ezek az emberek gyakran válnak alkoholbeteggé),
- **alkoholbetegek:** függetlenül a rendszeresen fogyasztott alkohol dependencia alakul ki, és a betegek tevékenysége, illetve gondolatai az alkohol megszerzése körül forognak, kezelésük esetén szabályos elvonási tünetek alakulnak ki, ami mindenképpen orvosi ellátást igényel.

Hol kezdődik az alkoholizmus²⁹

Erre a kérdésre nagyon nehéz válaszolni, mert minden ember másként reagál az alkoholra. Sokat számít az is, hogy valaki nő vagy férfi, mekkora testmérettel rendelkezik, mennyi idő és milyen az anyagcseréje.

Ha valaki naponta csak 60 gramm alkoholt (1 dl pálinka, 2 korsó sör vagy 3 dl bor) iszik meg, akkor még a biztonságos sávon belül marad, és nem lesz alkoholbeteg. Ezzel szemben, ha 150 grammnyi alkoholt fogyaszt, akkor szinte biztosan szervi elváltozásokat okoz nála az italozás.

Ha valaki a fenti mennyiségeknél többet, vagy rendszeresebben iszik, akkor nagy valószínűséggel kialakul nála az alkoholbetegség.



Ennek legjellemzőbb tünetei:

- **sóvárgás**, azaz leküzdhetetlen, kínzó vágy az ital után,
- **kontrollvesztés**, ha elkezd inni, akkor nem tudja abbahagyni,
- **tolerancia**, az alkoholhoz hozzászokik a szervezet, vagyis egyre többet kell inni azonos hatás eléréséhez,
- **megvonás**, az ivás felfüggesztését követő órákban-napokban heves testi tünetek alakulnak ki (remegés, izzadás, szapora szívverés, hányinger).

Az alkoholbetegség okai?¹⁰

Az alkohol kétségtelenül nagyon jó stresszoldó, így a depresszióra, szorongásra hajlamosabbak is szívesen nyúlnak a pohár után, ha ez amúgy testileg - legalábbis látszólag - nem árt meg, sőt inkább kellemes. Ez a viselkedés erősödni fog, és egyszer csak észrevétlenül elfogyasztotta azt a mennyiséget, amitől már függővé vált. A mindennapok monotonitása, örömeik és élmények hiánya, a kulturális beszűkülés is lehet az alkoholizmus egyik kiváltója, ami főleg a vidéki kistelepüléseken fenyeget. Az értelmiségi alkoholfüggőkre is jellemző, hogy a mindennapok stresszében lemaradnak, elszoknak a kulturális programokról, és ezt az élményhiányt a legkényelmesebb módszerrel, az otthoni iszogatással pótolják. Természetesen a kiváltó okok általában komplexek, a genetikai meghatározottság mellett megjelenő pszichés és szociális problémák nagyon változatosak, és az alkoholizálással látszólag elfedődnek, valójában azonban felerősödnek.

Az alkoholizmus gyógyítása¹¹

Az alkoholfüggőség kezelése nagyon összetett, hiszen kezelni kell a megvonási tüneteket, csökkenteni kell az alkohol iránti vágyat, végül kezelni kell az alkoholizmus következtében kialakuló egyéb kórállapotokat. Az alkoholfüggőség kezelésének végső célja a beteg alkohol iránt érzett sóvárgásának megszüntetése, a rendszeres alkoholfogyasztás leállítás.

Gyógyszeres terápia: antidepresszáns készítmények, disulfiram kezelés, szorongás-csökkentők, enyhe nyugtatók szedése.

Pszichoterápia: csoportterápia, családterápia, vallás, más, hasonló emberekkel való kapcsolattartás.



Felhasznált irodalom

Drog prevenció

- 1: https://stresszdoktor.hu/Modernkori_fuggosegek_szenvedelyek.html
- 4: http://tizperciskola.blog.hu/2016/06/28/mit_tehet_az_iskola_a_drog_ellen#more8851304
- 5: https://www.hazipatika.com/psziche/drog_abc/cikkek/drogprevencios_ora/20130920095346
- 6: https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/drogfuggoseg/360#TOS_center
- 7: http://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2017/04/1617_II_GYTK05_alkohol_drog_dohanyzas.pdf
- 8: https://stresszdoktor.hu/A_marihuana_gatolja_az_immunrendszer_mukodeset.html
- 11: <http://slideplayer.hu/slide/2069924/>
- 16: http://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2017/04/1617_II_GYTK05_alkohol_drog_dohanyzas.pdf

Alkohol prevenció

- 1: <http://drogmentes.info/alkohol/>
- 2: http://www.dr.info.hu/drinfo/pid/0/betegsegKonyvKapcstema/oid/0/KonyvKapcstema.4_239
- 8: <http://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/1805/az-alkoholfogyasztas-veszelyei>
- 9: <http://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/10960/hol-kezdodik-az-alkoholizmus>
- 10: https://www.hazipatika.com/psziche/fuggosegek/cikkek/hogyan_lesz_valaki_alkoholista/20021202114257
- 11: <http://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/1948/az-alkoholfuggoseg-a-leszokas-modszeri>
- 14: <http://slideplayer.hu/slide/7020290/>
- 15: <https://www.zaol.hu/cimlapon/szex-drog-es-alkohol-tizenevesek-jatekai-1433529/>



Lelkisegély telefonszolgálat

Ha úgy érzi, túl sok a teher, képtelen tovább hordozni, és most rögtön szeretne valakivel beszélni: van segítség. Hívja fel az egyik számot!

Tudnia kell, hogy krízishelyzetben nem vagyunk képességeink teljes birtokában. Döntéseket hozni -pláne visszavonhatatlanokat- ilyenkor nem szabad. A legjobb, amit tehet, hogy egy külső szemlélővel átbeszéli mindazt, ami most foglalkoztatja.

Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok

116-123 – Éjjel-nappal, mobilról vagy vezetékesről hívható, mindkettőről ingyenes.

Kék vonal (gyermek- és ifjúsági telefonszolgálat)

116-111 – Éjjel-nappal, vezetékesről hívható, ingyenes.

NANE Egyesület bántalmazott nőknek és gyerekeknek telefonszolgálat

06-80-505-101 vezetékesről, ingyenesen

(06-1) 267-4900 mobilról vagy vezetékesről hívható, normál tarifával.

Szerda kivételével este 6-tól 10-ig.

Ifjúsági Lelki Elsősegély

137-00

Ingyen hívható hétfőtől szombatig 9-21 óra között vezetékes számról és 30-as mobiltelefonról.

A man wearing a blue hooded sweatshirt and blue jeans is sitting on the ground against a grey, textured wall. He is holding a white sign with red and black text. His right hand is raised to his forehead in a gesture of distress or despair. The sign has a torn edge and contains the text: 'Mondj NEMET a drogra és alkoholra'. There is a red exclamation mark to the right of 'NEMET' and a red circle to the right of 'és alkoholra'.

**Mondj
NEMET**

**a drogra
és alkoholra**